

МИНИСТЕРСТВО КУЛЬТУРЫ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**«МОСКОВСКАЯ ЦЕНТРАЛЬНАЯ ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ШКОЛА
ПРИ РОССИЙСКОЙ АКАДЕМИИ ХУДОЖЕСТВ»**

УТВЕРЖДЕНО

«___» _____ 20__ г.

_____ МЦХШ при РАХ

_____/_____/

**Комплект контрольно-оценочных средств
по учебной дисциплине**

СГ.04 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

рекомендуется для специальности
54.02.01 «Дизайн (по отраслям)»

Москва

Комплект контрольно-оценочных средств по учебной дисциплине включен в учебно-методическую документацию по дисциплине для аттестации обучающихся на соответствие их персональных достижений поэтапным требованиям образовательной программе среднего профессионального образования на основании Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее - ФГОС СПО) по специальности 54.02.01 «Дизайн (по отраслям)»

Рассмотрено и одобрено на заседании ПЦК

Протокол заседания № ____ от _____

Разработчик:

Комплект контрольно-оценочных средств по учебной дисциплине пересмотрен и одобрен на заседании предметно-цикловой комиссии для исполнения

в _____ учебном году.

Протокол № _____ от «___» _____ 20____ г.

СОГЛАСОВАНО:

Заместитель директора _____

в _____ учебном году.

Протокол № _____ от «___» _____ 20____ г.

СОГЛАСОВАНО:

Заместитель директора _____

в _____ учебном году.

Протокол № _____ от «___» _____ 20____ г.

СОГЛАСОВАНО:

Заместитель директора _____

в _____ учебном году.

Протокол № _____ от «___» _____ 20____ г.

СОГЛАСОВАНО:

Заместитель директора _____

1. ПАСПОРТ КОМПЛЕКТА КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ

1.1. Область применения

Комплект контрольно-оценочных средств (КОС) предназначен для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся при освоении учебной дисциплины «Физическая культура» и включает контрольно-оценочные материалы для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации.

Комплект КОС разработан в соответствии с программами подготовки специалистов среднего звена специальности рекомендуется для специальности 54.02.01 «Дизайн (по отраслям)» и программой учебной дисциплины «Физическая культура».

1.2. Результаты изучения учебной дисциплины, подлежащие проверке

В результате аттестации по учебной дисциплине «Физическая культура» осуществляется комплексная проверка умений и знаний, а также динамика формирования общих и профессиональных компетенций, предусмотренных ФГОС.

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

Код компетенции	Формулировка компетенции	Знания, умения
ОК 4	Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	Умения: <ul style="list-style-type: none">• организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности
		Знания: <ul style="list-style-type: none">• психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности;• основы проектной деятельности
ОК 8	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	Умения: <ul style="list-style-type: none">• использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;• применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;• пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности)
		Знания: <ul style="list-style-type: none">• роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;• основы здорового образа жизни;

		<ul style="list-style-type: none"> • условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности); • средства профилактики перенапряжения
--	--	--

2. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ОЦЕНКИ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Формы контроля

Основными формами контроля и оценки освоения программы учебной дисциплины являются:

<i>Форма проведения текущего контроля успеваемости</i>	<i>Форма проведения промежуточной аттестации</i>
<p>Для оценивания уровня знаний используются: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование</p> <p>Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений и комбинированный метод</p>	<p><i>Промежуточная аттестация в форме зачёта (5-7 семестр) и дифференцированного зачета (8 семестр)</i></p>

2.2. Критерии оценки успешности освоения учебной дисциплины

Текущие оценки выставляются за выявленные знания по содержанию программы и знаний в области физической культуры и здорового образа жизни, уровень овладения двигательными умениями и навыками, уровень владения способами и умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
Знания			
За ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает,	За ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.	За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной	За непонимание и незнание материала программы

используя в деятельности		аргументации и умения использовать знания на практике	
Техника владения двигательными умениями и навыками			
Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; обучающийся понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определиться исправить ошибки, допущенные другим обучающимся; уверенно выполняет учебный норматив	При выполнении обучающийся действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Обучающийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка
Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность			
обучающийся умеет: • самостоятельно организовать место занятий;	обучающийся: • организует место занятий в основном самостоятельно,	более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с	обучающийся не может выполнить самостоятельно ни один из

<ul style="list-style-type: none"> • подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; • контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги 	лишь с незначительной помощью; <ul style="list-style-type: none"> • допускает незначительные ошибки в подборе средств; • контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги 	помощью преподавателя или не выполняется один из пунктов	пунктов
--	---	--	---------

Уровень физической подготовленности обучающихся

Для этого один раз в четверть/семестр замеряется уровень физической подготовленности обучающихся по следующим показателям:

Физические способности	Контрольное упражнение (тест)
Скоростные	Бег 30 м,с
Координационные	Челночный бег 3x10 м,с
Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см
Выносливость	Бег 1000 м (мин,сек)
Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см
Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса (мальчики) кол.раз Подъем туловища (девочки) за 30 сек кол.раз

Общая оценка успеваемости складывается по видам программы: по гимнастике, баскетболу, волейболу, легкой атлетике - путем сложения конечных оценок, полученных обучающимся по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

Оценка успеваемости за учебный год производится на основании оценок за учебные четверти/семестры с учетом общих оценок по отдельным разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умения и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

Оценка выставляется как среднее арифметическое текущих оценок по правилам математического округления в пользу обучающегося

Порядок проведения промежуточной аттестации обучающихся специальной медицинской группы (СМГ)

Обучающиеся II и III групп здоровья, которые составляют СМГ, по своим двигательным возможностям не могут сравниться со здоровыми обучающимися. Общий объем двигательной активности и интенсивность физических нагрузок обучающихся в СМГ должны быть снижены по сравнению с объемом нагрузки для обучающихся основной группы.

В то же время, несмотря на низкий исходный уровень физической подготовленности обучающихся СМГ, регулярные занятия физической культурой небольшого объема и интенсивности позволяют вскоре (через 1,5-2 месяца) заметить положительную динамику в развитии их физических возможностей и общем оздоровлении.

Кроме этого, каждый из обучающихся в СМГ имеет свой набор ограничений двигательной активности, который обусловлен формой и тяжестью его заболевания. Такие ограничения неизбежно накладывают отпечаток на степень развития двигательных навыков и качеств.

В силу вышеназванных причин оценивать достижения обучающихся в СМГ по критериям, которые используются для выставления отметки учащимся основной группы, нельзя.

Уроки физической культуры посещают все обучающиеся, имея с собой спортивную форму в соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока, согласно требованиям техники безопасности и охраны труда. С обучающимися, включенными в СМГ, занимаются преподаватели физкультуры на основном уроке для всего класса/группы.

При пропуске уроков физической культуры обучающийся обязан подтвердить причину отсутствия заверенной медицинской справкой или иным официальным документом, который передаётся классному руководителю или учителю физкультуры.

Все обучающиеся, освобождённые от физических нагрузок, находятся в помещении спортивного зала, или на стадионе под присмотром учителя физической культуры.

Учитель физической культуры определяет вид, степень и уровень физических или иных занятий, с данными учащимися на предстоящий урок (возможно, так же теоретическое изучение материала, оказание посильной помощи в судействе или организации урока).

Для обучающихся в СМГ в первую очередь необходимо оценить их успехи в формировании навыков здорового образа жизни и рационального двигательного режима.

При выставлении текущей отметки обучающимся в СМГ необходимо соблюдать особый такт, быть максимально внимательным, не унижать достоинства ученика, использовать отметку таким образом, чтобы она способствовала его развитию, стимулировала его на дальнейшие занятия физической культурой.

Критерии оценивания обучающегося СМГ

Оценка «5»	<ol style="list-style-type: none">1. Имеет с собой спортивную форму в полном соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока.2. Выполняет все требованиям техники безопасности и правила поведения в спортивных залах и на стадионе. Соблюдает гигиенические правила и охрану труда при выполнении спортивных упражнений занятий.3. Учащийся, имеющий выраженные отклонения в состоянии здоровья, при этом стойко мотивирован к занятиям физическими упражнениями. Есть существенные положительные изменения в физических возможностях обучающихся, которые замечены учителем. Занимается самостоятельно в спортивной секции школы, района или города, имеет спортивные разряды или спортивные успехи на соревнованиях любого ранга.4. Постоянно на уроках демонстрирует существенные сдвиги в формировании навыков, умений и в развитии физических или
-------------------	--

	<p>морально-волевых качеств в течение четверти или полугодия. Успешно сдаёт или подтверждает все требуемые на уроках нормативы по физической культуре, для своего возраста.</p> <p>5. Выполняет все теоретические или иные задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, оказание посильной помощи в судействе школьных соревнований между классами или организации классных спортивных мероприятий, а также необходимыми навыками и знаниями теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.</p>
Оценка «4»	<p>1. Имеет с собой спортивную форму в полном соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока.</p> <p>2. Выполняет все требованиям техники безопасности и правила поведения в спортивных залах и на стадионе. Соблюдает гигиенические требования и охрану труда при выполнении спортивных упражнений занятий.</p> <p>3. Учащийся, имеющий выраженные отклонения в состоянии здоровья, при этом мотивирован к занятиям физическими упражнениями. Есть положительные изменения в физических возможностях обучающихся, которые замечены учителем.</p> <p>4. Постоянно на уроках демонстрирует существенные сдвиги в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств в течение четверти или полугодия. Успешно сдаёт или подтверждает 80% всех требуемых на уроках нормативов по физической культуре, для своего возраста.</p> <p>5. Выполняет все теоретические или иные задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, оказание посильной помощи в судействе или организации урока, а также необходимыми теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.</p>
Оценка «3»	<p>1. Имеет с собой спортивную форму не в полном соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока.</p> <p>2. Выполняет все требованиям техники безопасности и правила поведения в спортивных залах и на стадионе. Соблюдает гигиенические требования и охрану труда при выполнении спортивных упражнений занятий.</p> <p>3. Учащийся, имеющий выраженные отклонения в состоянии здоровья, при этом старателен, мотивирован к занятиям физическими упражнениями, есть незначительные, но положительные изменения в физических возможностях обучающегося, которые могут быть замечены учителем физической культуры.</p> <p>4. Продемонстрировал не существенные сдвиги в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств в течение полугодия.</p>

	5. Частично выполняет все теоретические или иные задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, необходимыми теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.
Оценка «2»	<p>1. Не имеет с собой спортивной формы в соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока.</p> <p>2. Не выполняет требования техники безопасности и охраны труда на уроках физической культуры.</p> <p>3. Учащийся, не имеющий выраженных отклонения в состоянии здоровья, при этом не имеет стойкой мотивации к занятиям физическими упражнениями, нет положительных изменений в физических возможностях обучающегося, которые должны быть замечены учителем физической культуры.</p> <p>4. Не продемонстрировал существенных сдвигов в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств.</p> <p>5. Не выполнял теоретические или иные задания учителя, не овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, необходимыми теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.</p>

Промежуточная (итоговая) отметка по физической культуре в СМГ выставляется с учетом теоретических и практических знаний (двигательных умений и навыков, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивно-оздоровительную деятельность), а также с учетом динамики физической подготовленности и прилежания.

Основной акцент в оценивании учебных достижений по физической культуре обучающихся, имеющих выраженные отклонения в состоянии здоровья, делается на стойкой мотивации к занятиям физическими упражнениями и динамике их физических возможностей. При самых незначительных положительных изменениях в физических возможностях обучающихся, которые замечены учителем и сообщены обучающемуся (родителям), выставляется положительная отметка.

Положительная отметка выставляется также обучающемуся, который не продемонстрировал существенных сдвигов в формировании навыков, умений и развитии физических качеств, но регулярно посещал занятия по физической культуре, старательно выполнял задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастикой, необходимыми знаниями в области физической культуры.

2.3. План проведения текущего контроля и промежуточной аттестации по результатам освоения программы

Содержание учебного материала по программе учебной дисциплины	Перечень заданий и форма проведения	Формируемые компетенции
<i>Раздел 1. Знания о физической культуре</i>	опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование	ОК 4, ОК 8
<i>Раздел 2. Способы самостоятельной двигательной деятельности</i>	опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений	
<i>Раздел 3. Физическое совершенствование</i>	наблюдение, вызов из строя для показа,	
3.1. Физкультурно-оздоровительная деятельность	выполнение упражнений и комбинированный метод	
3.2. Атлетическая и аэробная гимнастика		
3.3. Спортивно-оздоровительная деятельность		
3.4. Прикладно-ориентированная двигательная деятельность		
Промежуточная аттестация	Диф.зачет	

3. КОМПЛЕКТ КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫХ МАТЕРИАЛОВ

3.1. Текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация

Раздел 1. Знания о физической культуре		
1.1. Здоровый образ жизни современного человека	опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование	Оздоровительная физическая культура в режиме учебной и профессиональной деятельности.
1.2. Профилактика травматизма и оказание первой помощи во время занятий физической культурой		Способы и приёмы оказания первой помощи при ушибах разных частей тела и сотрясении мозга, переломах, вывихах и ранениях, обморожении, солнечном и тепловом ударах.
Раздел 2. Способы самостоятельной двигательной деятельности		
Тема 2.1. Современные оздоровительные методы и процедуры в режиме здорового образа жизни	наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений и комбинированный метод	правила проведения релаксации (методика Э. Джекобсона, аутогенная тренировка И. Шульца, дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой, синхрогимнастика по методу «Ключ»). Основные приёмы самомассажа, их воздействие на организм человека. Банные процедуры, их назначение и правила проведения, основные способы парения.
Тема 2.2. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне»		Техника выполнения обязательных и дополнительных тестовых упражнений, способы их освоения и оценивания.
Раздел 3. Физическое совершенствование		
3.1. Физкультурно-оздоровительная деятельность	наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений и комбинированный метод	Выполнение комплекса упражнений для профилактики острых респираторных заболеваний, целлюлита, снижения массы тела. Стретчинг и шейпинг
3.3. Спортивно-оздоровительная деятельность		Модуль «Спортивные игры» Техники игровых действий Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.
3.4. Прикладно-ориентированная двигательная деятельность		Модуль «Плавательная подготовка» Модуль «Спортивная и физическая подготовка». Физическая подготовка с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и

		оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.
Промежуточная аттестация	зачет	<i>Оценка выставляется как среднее арифметическое текущих оценок по правилам математического округления в пользу обучающегося</i>

3.2. Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

Шестая ступень (возрастная группа от 16 до 17 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества, прикладные навыки и умения
		Юноши			Девушки			
		Уровень сложности						
		Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	
Обязательные испытания (тесты)								
1.	Бег на 60 м (с)	9,0	8,4	7,9	10,7	9,9	9,2	Скоростные возможности
	Бег на 100 м (с)	14,8	14,1	13,2	17,9	16,9	15,8	
	Бег на 2000 м (мин, с)	-	-	-	12:25	11:10	9:45	
	Бег на 3000 м (мин, с)	15:20	14:10	12:20	-	-	-	
	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	-	-	-	20:30	18:35	16:40	
	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	27:55	25:45	23:40	-	-	-	
2.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	-	-	-	19:25	17:35	16:05	Выносливость
	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	27:00	25:00	23:00	-	-	-	

	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	8	12	15	-	-	-	
3.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	-	-	-	10	14	20	Сила
	Рывок гири 16 кг (количество раз)	14	19	34	-	-	-	
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	25	32	43	8	12	17	
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	+6	+8	+13	+7	+9	+16	Гибкость
Испытания (тесты) по выбору								
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	192	213	235	157	173	188	Скоростно-силовые возможности
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	35	41	51	32	37	45	

	Метание спортивног о снаряда: весом 500 г (м)	-	-	-	12	17	22	
	весом 700 г (м)	27	30	36	-	-	-	
	Плавание на 50 м (мин, с)	1:20	1:05	0:49	1:45	1:18	1:00	
	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): из пневматиче ской винтовки с открытым прицелом или из пневматиче ской винтовки с диоптричес ким прицелом либо "электронно го оружия"	15	20	25	15	20	25	
6.	Прикладные навыки							
	или из пневматиче ской винтовки с диоптричес ким прицелом либо "электронно го оружия"	18	25	30	18	25	30	
	Самозащита без оружия (очки)	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30	
	Туристский поход с проверкой туристских навыков протяженно стью не менее 10 км (количество навыков)	3	5	7	3	5	7	

**Участники
тестирования**

Юноши

Девушки

Уровень сложности	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия
Количество физических качеств, способностей, прикладных навыков, оценка которых необходима для получения знака отличия Комплекса	5	5	6	5	5	6
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса	5	5	6	5	5	6

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 11 часов)

Минимальный объем различных видов двигательной деятельности

№ п/п	Виды двигательной деятельности	Время и количество занятий	Сумма времени двигательной активности (мин)
1.	Утренняя гимнастика	30 мин 6 дней в неделю	180
2.	Образовательная деятельность по предмету "Физическая культура"	45 мин 3 дня в неделю	135
3.	Физкультминутки и динамические паузы	8 мин 5 дней в неделю	40
4.	Игровая и соревновательная деятельность на перемене	10 мин 5 дней в неделю	50
5.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по видам спорта, в группах общей физической подготовки: участие в спортивных соревнованиях	60 мин 2 занятия в неделю	120
6.	Самостоятельные занятия физической культурой (с участием родителей) и другими видами двигательной деятельности: участие в физкультурных мероприятиях	Выходные дни по 90 мин	180

В период каникул ежедневный двигательный не менее 4 часов

Седьмая ступень (возрастная группа от 18 до 19 лет)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы			Физические качества, прикладные навыки и умения
		Юноши	Девушки		
		Уровень сложности			
		Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	
				Бронзовый знак отличия	
				Серебряный знак отличия	
				Золотой знак отличия	

Обязательные испытания (тесты)

1.	Бег на 60 м (с)	8,9	8,4	7,9	10,7	9,9	9,2	Скоростные возможности
	Бег на 100 м (с)	14,8	14,1	13,2	17,9	16,9	15,8	
	Бег на 2000 м (мин, с)	-	-	-	12:20	11:05	9:40	
	Бег на 3000 м (мин, с)	15:20	14:10	12:20	-	-	-	
	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	-	-	-	20:30	18:40	16:40	
	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	28:00	25:40	23:30	-	-	-	
	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	-	-	-	19:20	17:40	16:10	
2.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	27:00	25:00	23:00	-	-	-	
	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	8	12	15	-	-	-	
3.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	-	-	-	10	14	20	
	Рывок гири 16 кг (количество раз)	14	19	35	-	-	-	
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	25	32	43	8	12	17	
	4.	Наклон вперед из	+6	+8	+13	+7	+9	+16

	положения стоя на гимнастичес кой скамье (от уровня скамьи - см)							
	Испытания (тесты) по выбору							
	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	192	213	233	157	173	188	
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	34	41	51	31	37	45	Скоростно- силовые возможности
6.	Метание спортивного снаряда: весом 500 г (м)	-	-	-	13	16	20	
	весом 700 г (м)	27	29	36	-	-	-	
	Плавание на 50 м (мин, с)	1:17	1:03	0:49	1:30	1:16	1:00	
	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): из пневматичес кой винтовки с открытым прицелом или из пневматичес кой винтовки с диоптрическ им прицелом либо "электронног о оружия"	15	20	25	15	20	25	Прикладные навыки
		18	25	30	18	25	30	

Самозащита без оружия (очки)	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30
Туристский поход с проверкой туристских навыков протяженностью не менее 10 км (количество навыков)	3	5	7	3	5	7

Участники тестирования

	Юноши			Девушки		
	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия
Уровень сложности						
Количество физических качеств, способностей, прикладных навыков, оценка которых необходима для получения знака отличия Комплекса	5	5	6	5	5	6
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса	5	5	6	5	5	6

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 11 часов)

Минимальный объем различных видов двигательной деятельности

№ п/п	Виды двигательной деятельности	Время и количество занятий	Сумма времени двигательной активности (мин)
1.	Утренняя гимнастика	30 мин 6 дней в неделю	180
2.	Образовательная деятельность по предмету "Физическая культура"	45 мин 3 дня в неделю	135
3.	Физкультминутки и динамические паузы	5 мин 5 дней в неделю	40
4.	Игровая и соревновательная деятельность	10 мин 5 дней в неделю	50
5.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по видам спорта, в группах общей физической подготовки: участие в спортивных соревнованиях	и 60 мин 2 занятия в неделю	120

- б. Самостоятельные занятия физической культурой Выходные дни 180
(с участием родителей) и другими видами по 90 мин
двигательной деятельности:

В период каникул ежедневный двигательный режим не менее 4 часов

3.3. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Муллер, А. Б. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебник и практикум для СПО / А. Б. Муллер [и др.]. - Электрон. дан. – М. : Юрайт, 2015. – 425 с. - ISBN 9785991653459 // ЛитРес : Интернет – магазин электронной литературы. - Режим доступа : <https://www.litres.ru/aleksandr-urevich-bliznevskiy/fizicheskaya-kultura-uchebnik-i-praktikum-dlya-spo-12094749/>. - Загл. с экрана, яз. рус.
2. Физическая культура [Текст] : учебник / [Н.В. Решетников, Ю. Л. Кислицын, Р. Л. Палтиевич, Г. И. Погадаев]. – 12-е изд., стер. – М. : Академия, 2012. – 176 с. – ISBN 978-5-7695-8908-9
3. Погадаев, Г. И. Физическая культура. 10–11 классы. Базовый уровень [Электронный ресурс] : учебник / Г. И. Погадаев. - Электрон. дан. – 2-е изд., стереотип. – М. : Дрофа, 2014. – 273 с. - ISBN 978-5-358-11291-9 // ЛитРес : Интернет – магазин электронной литературы. - Режим доступа : <https://www.litres.ru/grigoriy-pogadaev/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-bazovyy-uroven-8337607/>. - Загл. с экрана, яз. рус.